

## Come sfruttare queste settimane a casa per iniziare (o continuare) a mangiare meglio



In un periodo come questo, dove ci è richiesto di restare a casa e di uscire solamente per cose estremamente necessarie, come la spesa, è utile iniziare a fare quello che da sempre suggerisco di fare ai miei pazienti: programmare la settimana “alimentare” e fare la lista della spesa in base alla programmazione. Fare una spesa settimanale sarà utile ora più che mai e potremo portarci dietro questa buona abitudine nel lungo termine. Ora come ora limiteremo le uscite al minimo e avremo tutto ciò che ci serve per garantirci tutti i nutrienti durante la settimana.

Per preparare il programma settimanale e, quindi, la lista della spesa, teniamo conto dei seguenti punti: **la VERDURA** non deve mai mancare, né a pranzo né a cena. Alcune verdure sono più deperibili di altre, quindi le userò per prime. Cerchiamo di comprare verdure di stagione. Possiamo prenderne una parte fresche e una parte surgelate. Le verdure posso utilizzarle per condire i primi piatti, per fare dei minestrone o per mangiarle crude o saltate in padella. Considerando che in una settimana abbiamo 14 pasti, sicuramente una buona parte del carrello sarà occupata dalle verdure;

**la FRUTTA** è un ottimo spuntino, per noi adulti e per i bambini. Facciamone una bella scorta, rispettando la stagionalità. Utilizziamola così com'è o per preparare dei gelati “tutta frutta”, semplici e veloci, o per una merenda completa abbinandola allo yogurt bianco e con un po' di frutta oleosa (noci, nocciole, mandorle);

**le FONTI DI CARBOIDRATI** sono la principale risorsa dalla quale traiamo energia durante la giornata. Nella maggior parte dei casi sono alimenti non deperibili e possiamo farne una bella scorta. Come scegliere? Cerchiamo di non portare a casa solamente farina 00, pasta, riso bianco, patate, pane e pizza surgelata. Ricordiamoci di tutti i cereali in chicco o delle paste fatte con le loro farine (esempi: pasta di farro, farro, orzo, grano saraceno, riso integrale, riso rosso ...), dei legumi (secchi, in scatola o surgelati, pasta di legumi, farina di ceci...) e di farine integrali o semi-integrali da mescolare con quelle più raffinate e meno ricche di fibre e micronutrienti. Il pane non è indispensabile e non è il caso (non ora) di uscire a comprarlo tutti i giorni: possiamo comprare quello di segale confezionato, possiamo provare a farlo in casa, possiamo sostituirlo con dei cereali in chicco o con un po' di polenta ripassata in padella o al forno;

**le FONTI DI PROTEINE** meritano un'attenzione particolare. Se è importante variare le fonti di carboidrati, lo è altrettanto per quelle di proteine. Sfruttiamo queste giornate lunghe per cucinare i tanto temuti legumi secchi: facciamone la scorta e sfruttiamoli per creare piatti unici con cereali e verdure, per fare delle rapide zuppe casalinghe, delle polpette o dei purè per le merende dei bambini. Se non siamo già abituati a farlo, compriamo del pesce, fresco e/o surgelato. Aggiungiamo alla lista le uova e anche qualche latticino/formaggio magro, come latte, yogurt bianco, ricotta fresca. Non esageriamo con la carne, preferendo sempre quella bianca, e cerchiamo di evitare carni elaborate (salumi, salsiccia...). Non è utile riempire il frigo di buste di affettati per “gli imprevisti” e non dobbiamo prendere come scusa il fatto che possiamo fare la spesa solo una volta a settimana: come detto prima, i legumi sono un ottimo alimento che dura molto in dispensa e, se imparassimo ad organizzarci, gli imprevisti si potrebbero affrontare diversamente (non è il momento di “non ho tempo faccio una piadina crudo e mozzarella e via”). Per sapere quanto di ciascuno di questi alimenti acquistare, basiamoci sulle frequenze

settimanali degli alimenti fonte di proteine indicate dalle linee guida, considerando che in una settimana dovremo coprire 14 pasti: LEGUMI 3/5 volte a settimana, PESCE 2/3 volte a settimana, CARNE 2/3 volte a settimana, UOVA 2-4 uova a settimana, FORMAGGI FRESCHI MAGRI 1-2 volte a settimana.

**I CONDIMENTI** dovrebbero essere limitati al nostro buon olio extra-vergine d'oliva (EVO), da utilizzare preferibilmente a crudo. Evitiamo di riempire il frigorifero di burro, panna e salse elaborate (maionese per esempio). Teniamo sempre un po' di sale in dispensa e sempre iodato, da utilizzare con parsimonia. Facciamo la scorta di erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, timo, alloro, rosmarino...), fresche, secche e/o surgelate, e di spezie, che ci possono aiutare a ridurre l'utilizzo del sale per insaporire i nostri piatti. Per condire le verdure posso sempre utilizzare, in abbinamento a olio EVO e erbe aromatiche, dell'aceto di mele o del limone.

**COSA EVITARE** non fate la scorta di succhi di frutta, bibite zuccherate, carne impanata, pesce impanato, pasta ripiena, lasagne surgelate, carne in scatola, piatti pronti, verdure surgelate condite con formaggi, sofficini/panzerotti surgelati, affettati, patatine fritte, merendine, biscottini, caramelle, né per noi adulti né per i bambini.

Tenendo presente quanto detto sopra, procuratevi un foglio bianco e una matita e disegnate una tabella come quella di seguito e pensate a come distribuire gli alimenti nella settimana e a come comporre i pasti. **Ricordatevi che sia a pranzo che a cena dovrei avere nel piatto: verdure, un po' di carboidrati, un po' di proteine e i grassi buoni dell'olio EVO!**

Buttate giù le idee e, sulla base della tabella, fate poi la lista della spesa!

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<b>PRANZO</b>	Pasta di grano duro con broccoletti, aglio e peperoncino. 1 ovetto in tegamino con finocchi crudi.	Pasta integrale con sughetto di pomodoro e lenticchie. Radicchio rosso con barbabietole.	...	...	...	...	...
<b>CENA</b>	Passato di verdure con grano saraceno. Merluzzo con olive taggiasche e cipolla rossa + una ciotolina di rucola.	Petto di pollo a pezzettini con cipolla, sedano, carota frullati e riso rosso. + cavolfiore al forno.	...	...	...	...	...

A presto potrete scaricare anche qualche ricetta per prendere spunto!

Una riflessione: spesso tutti noi ci lamentiamo per il poco tempo a disposizione per cucinare e giustificiamo in questo modo il fatto di comprare cibi pre-cotti o già cotti, affettati in busta, formaggi e tutto ciò che ai nostri occhi o per la nostra esperienza di una vita risulta "pratico". Lanciamo una sfida a noi stessi e proviamo in queste giornate a comprare e consumare più verdura, più legumi, più pesce e tutti quegli alimenti considerati "lunghi da cuocere", "impossibili da abbinare", "noiosi da lavare e tagliare", "difficili da reperire". Proviamoci e poi trarremo le nostre conclusioni: forse mangiare in modo vario ed equilibrato non è impossibile e difficile come sembra, anche per chi ha poco tempo. Ricordiamoci, inoltre, che quanto detto sopra non vale solamente per noi adulti, ma per tutta la famiglia. Anche i bambini, dallo svezzamento in poi, devono mangiare bene. Trasmettere loro le buone abitudini alimentari, come in ogni altro campo, risulta molto più semplice se le stesse sono parte dell'intera famiglia.

**Dott. ssa Francesca Bergomas**  
Biologo Nutrizionista, PhD  
Specializzando in Scienze dell'alimentazione

